

# 離乳食献立表

## ～後期食～

令和6年12月

上井草保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02 月	昼食	① 5倍粥 ② かぶのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ かぶのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
03 火	昼食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のおろし煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 肉味噌うどん ② 大根のすまし汁 ③ 人参の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根 人参	米みそ 昆布だし汁、醤油
04 水	昼食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ スティックきゅうり	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
05 木	昼食	① 鶏団子うどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	鶏ひき肉	人参、小松菜 大根	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 小松菜と麩のスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
06 金	昼食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	かぶ 白菜、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 白菜のスープ ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
07 土	昼食	① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 玉ねぎスープ ③ ツナと野菜の煮物	ブルマンホワイト じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 月	昼食	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 もやし、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
10 火	昼食	① 5倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつまい、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 水	昼食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	白菜、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
12 木	昼食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と小松菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 小松菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 金	昼食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 土	昼食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ じゃがいものそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② じゃがいものスープ ③ 豆腐とブロッコリーの煮物	ブルマンホワイト じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 月	昼食	① 5倍粥 ② かぶのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ かぶのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
17 火	昼食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のおろし煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 肉味噌うどん ② 大根のすまし汁 ③ 人参の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根 人参	米みそ 昆布だし汁、醤油
18 水	昼食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ スティックきゅうり	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
19 木	昼食	① 鶏団子うどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	鶏ひき肉	人参、小松菜 大根	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 小松菜と麩のスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
20 金	昼食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	かぶ 白菜、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 白菜のスープ ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 土	昼食	① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 玉ねぎスープ ③ ツナと野菜の煮物	ブルマンホワイト じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 月	昼食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 火	昼食	① 5倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 水	昼食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	白菜、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
26 木	昼食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と小松菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 小松菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 金	昼食	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 もやし、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28 土	昼食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ じゃがいものそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② じゃがいものスープ ③ 豆腐とブロッコリーの煮物	ブルマンホワイト じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

※離乳食の後にミルクを飲みます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。